

커뮤니티 빙고



What's your balance?

- Physical Activity -

커뮤니티 내에서 활동적인 삶을 살 방법은 아주 많이 있습니다.
팀 내에서 한줄 이상 만들 수 있는지 시험해 보세요!

근처 가게에 운전하지 않고 걸어가기	새로생긴 녹지공간을 방문하기	야외에 나가서 새들을 관찰하기, 몇종이나 찾을수 있을까?	지역 협회에서 주최하는 이벤트에 참여하기	우리 동네 안에서 가능한 레크리에이션 액티비티를 찾아보기
도시내 박물관이나 유적지를 방문하기.	건거나 자전거를 타거나 대중교통을 이용하여 출근	근처 관심지역에 걸어가거나 자전거 타고 방문하기	인도나 산책로등을 치우기	하이킹, 등산이나 말타기등의 모험적인 일을 해보기
지역 내에서 자원봉사 하기	도서관에서 운동 기기를 빌릴수 있는지 알아보기	 무료!	운동장 게임을 그리고 참여해보기 분필 준비!	새로운 공원이나 공간을 찾아 체험해 보기
야외에서 운동하기	동네 지도에서 안가본 길을 찾아서 걸어보기	내 정원이나 이웃 정원일을 도와주기	친구와 산책가기	주립공원이나 국립공원을 방문해보기
피크닉 가기	새로운 산책로 찾아보기	이웃에게 인사하거나 나를 소개하기	줄넘기나 프리스비하기	동네 수영장, 테니스장, 컬링장이나 야구장 가보기

Join the conversation and share what balance looks like to you, using #AHSwhatsyourbalance on social media.



Healthy Albertans.
Healthy Communities.
Together.

